Breddelitsatsning U16 födda 2011-2012

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret (s 3 & 4).

Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. Den involverar ungdomar i åldern 14–16 år, juniorer, seniorer samt para. Ramen för satsningen är SKF:s träningssystem som beskriver vilka insatser och utvecklingsmiljöer det finns för varje ålderskategori. Tanken är att jobba strategiskt och att lära för varje år för att i nästa steg kunna stimulera till utvecklande insatser.

Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans.

Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på ”rätt träning i rätt ålder”, teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på teknikens grunder samt *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri.

Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Att de aktiva blir mer ”robusta” och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.

Upplägg

Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser samt stimulera till tränardiskussioner och nätverk. Den aktives tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

Datum	Tid	Aktivtet	Plats
27 sep	kl. 20.00–20.45	Uppstartsmöte Ungdom	Digitalt – klicka här
2–4 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Breddelitläger 1	Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm), Norr (Luleå)
8 okt	kl. 20.00–21.00	Tränarträff, föräldrar är också välkomna	Digitalt – klicka här
21 okt	kl. 20.00–21.00	Team: Kost	Digitalt – klicka här
15 nov		Sista ansökningsdag RIG/NIU	Läs mer här
11 nov	kl. 20.00–21.00	Tema: Intro idrottspsykologi & psykisk hälsa	Digitalt – klicka här
4 jan–14 feb		Fysmästerskapen 2027	Hemmaplan
27 jan	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Susanne Gunnarsson	Digitalt – klicka här
6–7 feb		Konvent för tränare, ledare och föräldrar: Tema: Ledarskap och psykisk hälsa	
mars	kl. 20.00–21.00	Antidoping	Digitalt – klicka här
21 mar	kl. 20.00–21.00	Tema: Idrottspsykologi – hantera nervositet	Digitalt – klicka här
maj		Breddelitläger 2	Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm), Norr (Luleå)

Uppgift till alla aktiva – Skriva träningsdagbok!

Vi vill att alla aktiva som ingår i satsningen skriver träningsdagbok. Till oss önskar vi att ni minst summerar följande varje vecka:
Antal paddel/ergopass fördelat på K1, K2 & K4
Antal paddel/ergo km
Antal konditionspass
Antal styrkepass
Antal övriga träningspass
Antal sjuk/skadedagar
Antal vilodagar

Med start – den 1 okt 2026 till 30 sep 2027
Uppföljning av er träningsdagbok tillsammans med er tränare förslagsvis varje månad.

Träningsrapportering

Rapportering sker varje kvartal – använd länken eller QR-koden.

- okt–dec 2026
- jan–mar 2027
- april–juni 2027
- juli–sep 2027

Länk: https://forms.cloud.microsoft/e/45wqRFCCWe

Förslag på träningsdagbok finns här:
https://kanot.com/download/18.702d472b18a932c95147a5e5/1695042812833/Tra%CC%88ningsdagbok%20enkel%202023.xlsx

Läger 2-4/10 i Jönköping

Syfte: Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning

Mål: Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans
Få förståelse för teknikensgrunder och besättningskompetens
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok
Introducera ”5x15x50”

Plats: Jönköping, boende Kålgården paddling vid Elitcentret vid Munksjön, Klubbhusg. 7.

Samling: 18:00 på fredagen på Kålgården med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
Adress: Kålgårdshallen, Västra Holmgatan 34, 553 23 Jönköping

Boende: Tjejerna kommer få bo på hårt underlag och killarna i våningssängar Kålgården.

Mat: Lunch, middag och frukost äts på Kålgården. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Åsa Eklund.

Träning: Vi kommer köra minst ca 3 besättningspass samt 1-2 landpass under helgen beroende på väderförhållandena. Upplägg fås på plats.

Utrustning: Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, handduk, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, badtofflor – till bryggan, kläder för landträning ute och inne, vattenflaska, klocka & klockställ, snöre för att mäta inställning – d v s du ska ha koll på ditt avstånd mellan sists & fotstöd, toalettartiklar, Ryggsäck för att kunna jogga till från Kålgården till paddelträningen. **Tjejerna sovsäck och luftmadrass & killarna lakan** *(kudde & täcke finns)* & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**

Kanoter: SKF tillhandahåller besättningskanoter samt vissa klubbar få komplettera med kanoter. Se lista nedan. Ni behöver inte ta med några K1:or.

Säkerhet: Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1-2 följebåtar på vattnet.

Sjukdom: Vid minsta sjukdomstecken önskar vi att ni stannar hemma. Kontakta Isak Dahl omgående om ni blir sjuka innan lägret.

Kostnad: Kostnaden, 900kr, för höstens aktiviteter ska vara inbetalde i och med anmälan den 1 okt. Har ni missat det betalar ni via Swish till 1231532092, ange för- och efternamn som meddelande. Alternativt att klubben sätter in deltagaravgiften på BG 5836-7640, ange för- och efternamn på de personer som anmälan avser.

Ledare: Isak Dahl, Signe Claesson och Salima Roslund Kaddeh kommer vara huvudledare på lägret. Utöver det kommer vi ha ett antal hjälptränare på plats.

Isak Dahl	isda04@outlook.com	070-929 00 24
Signe Claesson	claessonsigne@gmail.com	073-595 39 66
Salima Roslund K	salimakaddeh1@gmail.com	076-213 53 02

Frågor: Tveka inte att kontakta Isak, Signe, Salima eller Åsa, asa.eklund@kanot.com, 070-373 48 43

Varmt välkomna!

Isak, Signe, Salima & Åsa

Deltagare

Adam Bengtsson
Lovisa Stam
Linnéa Hallqvist
Alma Stjernqvist
Ebba Andersson
Esther Allwood
Emma Andersson
Ellen Andersson
Klara Egell
Olle Samuelsson Lindbo
Alex Gao
Alela Richard
Chengming Gu
Nils Andreasson
Alex Gao
Chengming Gu
Agnes Nordberg
Elli Gullwi
Lucas Petö
Melvin Axelsson
Izabella Nascou
Lukas Sjöholm
Elias Bariev Dahlgren
Ellen Rappe
Kasper Wilhelmsson
Liam Jackson
Abbe Petersson-Schmidt
Tove Bodin
Oskar Wiksten
Elsa Claesson
Frans von Platen
Signe Brennander
Julian Jeppsson
Vilhelm Deott
Frank Dahlquist
Esther Eriksson

Kanoter som klubbarna ska ta med:

Huskvarna	1st K2 ML	Ansvar: Tomas Johansson/föräldrar
Kungälv	1st K4 L, 1st K2 L, 1st K2 ML	Ansvar: Josefine/föräldrar
Växjö	1st K4 M, 1st K2 M	Ansvar: Janko/Signe Claesson
Lödde	1st K4 L, 1st K2 ML & 1st K2 L	Ansvar: Isak Dahl
Ängelholm	1st K2 ML, 1st K2 L	Ansvar: Karin Dahlquist

Kanotlista SKF

K4 M nr 46
K4 L nr 48
K2 L sete nr 16 ?
K2 L cinco nr 34
K2 ML sete nr 14
K2 ML sete nr 15